rossmax

Analyseur de graisse corporelle en verre avec balance

Kuhn und Bieri AG
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et organismes de soins à domicile

Sägestrasse 75, 3098 Köniz
Telefon 0848 10 20 40, Fax 031 970 0171, info@kuhnbieri.ch
www.kuhnbieri.ch

Modèle:
WF260

FR

Mode d'emploi

0BNI_IB_WF260_EN_SW_ver1516
IWOWF260XXXXXXXXX

Fabricant: Rossmax Swiss GmbH
Tramstrasse 16, CH-9442 Berneck, Switzerland
www.rossmax.com

www.rossmax.com

6. L'unité de mesure

- L'appareil affiche « 0.0 », appuyez sur le bouton ▲ pour sélectionner l'unité de mesure souhaitée

L'appareil est prêt pour commencer l'analyse corporelle. Ne pas monter sur l'appareil avant que 0.0 kg ne s'affiche à l'écran. L'appareil s'éteint automatiquement en l'absence de toute autre activité. Vos informations personnelles sont enregistrées.

7. Analyse corporelle

1. Mettre l'appareil sous tension

- Appuyer sur le bouton **SET** pour le mettre sous tension.

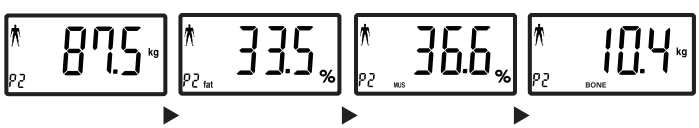
2. Sélectionner les informations personnelles

- Appuyer sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner le chiffre approprié.

3. Les informations personnelles configurées
S'affichent à l'écran, suivies de « 0.0 kg ». L'appareil est prêt pour commencer l'analyse corporelle.

4. Monter avec précaution sur la plate-forme de mesure en plaçant les pieds nus sur les bandes en inox (bandes électrodes) et rester immobile.

Le poids s'affiche en premier lieu dans la partie supérieure de l'écran. Au cours de l'analyse, 0000 s'affiche dans la partie inférieure de l'écran. Quelques secondes après la fin de l'analyse, les valeurs obtenues (% de graisse corporelle, % de masse musculaire, Poids d'os, % de l'hydratation du corps, taux métabolique basal (BMR) et IMC) s'affichent deux fois de suite dans la partie inférieure de l'écran de manière alternée. L'appareil s'éteint automatiquement après quelques secondes.



8. Fonction balance (mesure du poids uniquement)

1. Appuyez soigneusement la balance, l'appareil se règle automatiquement.
2. L'écran affiche "0,0 kg". L'unité est maintenant prêt pour la mesure. Ne montez pas sur l'unité avant de "0,0 kg" est affiché.
3. Montez sur l'unité. Restez sur la plate-forme immobile, sans se tenant fixe.
4. Après que la balance est stabilisée, votre poids sera 6-10 secondes affichées régulièrement. Puis l'écran se désactive automatiquement.

9. Messages d'erreur

"LO": Les piles sont déchargées. Remplacer les piles avec des piles du type approprié (3 piles AAA).

"Err":
1. Pas à pieds nus pour la mesure de la graisse corporelle.
2. Est descendu de l'appareil avant la fin de la procédure d'analyse de la graisse corporelle.
3. Ne se trouve pas sur les électrodes de mesure de la graisse corporelle.
4. La plante des pieds n'est pas propre (transpiration, etc.), ce qui interfère avec la mesure de la graisse corporelle.

"O-Ld": Le poids dépasse la capacité maximale de 180 kg. Retirer immédiatement la charge critique afin d'éviter tout endommagement de la cellule de charge.

"C" : Après le moniteur affiche « 0.0kg », appuyer soigneusement la balance encore une fois.

1. Instructions de sécurité

- Ne convient pas aux personnes portant des implants électroniques (stimulateurs cardiaques, etc.).
- Placer l'appareil sur une surface plane et solide (carrelage, plancher en bois, etc.) afin d'éviter une mesure erronée sur de la moquette.
- Attention - Risque de chute ! Ne pas monter sur l'appareil avec les pieds mouillés ou sur une surface glissante de la balance.

2. Informations utiles

Qu'est-ce que l'IMC ?

L'indice de masse corporelle (IMC) est un rapport simple du poids par rapport à la taille couramment utilisé pour déterminer la sous-charge ou surcharge pondérale et l'obésité chez l'adulte. L'IMC utilise la formule simple suivante pour indiquer le rapport entre le poids et la taille d'une personne.

IMC = poids (kg) / taille (m) / taille (m)

IMC	Désignation par l'OMS
< 18.5	Sous-charge pondérale
18,5 ou plus et < 25	Normal
25 ou plus et < 30	Surcharge pondérale
30 ou plus	Obésité

Qu'est-ce que le pourcentage de graisse corporelle?

Le taux de graisse corporelle est indiqué comme la quantité de graisse stockée sous forme de pourcentage du poids corporel total. Il n'y a généralement pas de valeur définie acceptée car cette dernière varie considérablement en fonction du sexe (en raison de la constitution différente) et de l'âge.

La graisse corporelle est indispensable pour les fonctions essentielles du corps. Elle protège les organes, les articulations, régule la température corporelle, emmagasine les vitamines et sert de réserve d'énergie pour l'organisme.

Pour les femmes et les hommes, la proportion minimale de graisse corporelle est comprise entre 10 et 13 %, à l'exception des athlètes faisant de la compétition.

Plages de graisse corporelle recommandées

Sexe	Âge	Sous-charge pondérale	Normal	Surcharge pondérale	Obésité
Femme	20-39	< 21.0	21.0 - 32.9	33.0 - 38.9	≥39.0
	40-59	< 23.0	23.0 - 33.9	34.0 - 39.9	≥40.0
	60-79	< 24.0	24.0 - 35.9	36.0 - 41.9	≥42.0
Homme	20-39	< 8.0	8.0 - 19.9	20.0 - 24.9	≥25.0
	40-59	< 11.0	11.0 - 21.9	22.0 - 27.9	≥28.0
	60-79	< 13.0	13.0 - 24.9	25.0 - 29.9	≥30.0

Basé sur Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000

Fluctuations de la graisse corporelle au cours de la journée

Le niveau d'hydratation peut affecter les mesures de la graisse corporelle. Les mesures sont souvent les plus élevées au réveil, car le corps à tendance à être déshydraté après une longue nuit de sommeil. Pour obtenir une mesure la plus précise possible, il faut mesurer le pourcentage de graisse corporelle à la même heure et dans les mêmes conditions.

Quel est le pourcentage de l'hydratation du corps ?

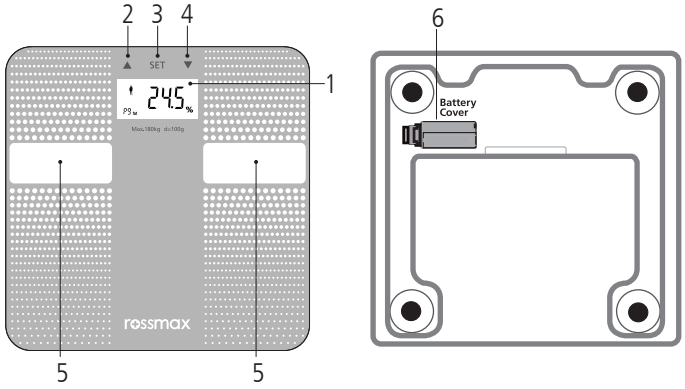
Le pourcentage de l'hydratation du corps est la totalité du liquide dans un corps humain dans un pourcentage par rapport au poids de la personne. Env. 50 à 60% du poids d'une personne en bonne santé est de l'eau. L'eau joue un rôle vital pour de nombreux processus dans le corps si les cellules ou d'organes.

Le maintien d'une teneur en eau saine assure les fonctions du corps efficaces et réduit le risque de problèmes de santé associés.

Qu'est-ce taux métabolique basal (BMR)?

Indépendamment de leurs activités quotidiennes, un minimum de calories est nécessaire pour obtenir les fonctions corporelles. Le taux de métabolisme au repos indiquera quel numéro de calories est nécessaire pour alimenter le corps avec assez d'énergie pour faire les fonctions minimales corporelles sont assurées.

3. Nom / Fonction de chaque élément



1. Écran ACL
2. Flèche vers le haut
3. Bouton SET
4. Flèche vers le bas
5. Électrodes
6. Compartiment des piles

4. LCD display

	Indicateur du sexe
age	Indicateur de l'âge
fat	Pourcentage de graisse corporelle
MUS	Pourcentage de masse musculaire
BONE	Poids d'os
water	Pourcentage de l'hydratation du corps
KCAL	Taux métabolique basal (BMR)
BMI	Indicateur de l'IMC

5. Préparation avant utilisation

- Retirer la languette en plastique.

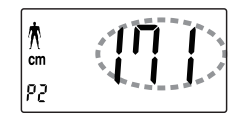
6. Configuration des informations personnelles

1. Sélectionner un chiffre d'informations personnelles
- Appuyer sur le bouton **SET**
- Appuyer sur le bouton ▼▲ pour sélectionner un chiffre d'informations personnelles (n° PO~P9)
- Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer

2. Indiquer le sexe
- Appuyer sur le bouton ▼▲ pour changer le sexe
- Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer

3. Indiquer l'âge
- Appuyer sur le bouton ▼▲ pour modifier l'âge
- Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer

4. Indiquer la taille
- Appuyer sur le bouton ▼▲ pour changer la taille
- Appuyer sur le bouton **SET** pour confirmer



5. Effectuer une mesure

L'appareil affiche « 0.0 kg »